C MODA

Loud Luxory

Un resurgimiento de la logomanía elegante

¡CAMBIA TU GUARDARROPA!

Aquí tienes la guía completa

Exclusiva *Ana Paula Ávalos*

"Due Diversum"

RENUÉVATE

lanzarotecaliente.com

Cartier

ENERO 2024

7
EL MALINCHISMO EN LA MODA

Más allá de los estándares

9
MODA Y TENDENCIAS

Evolución de la moda

El vuelo de "Due Diversum". Ana Paula Ávalos.

¡Actualiza tu gardarropa!

"Loud Luxory". Resurgimiento de la Logomanía.

Tu colorimetría

31
BELLEZA Y BIENESTAR

Recomendaciones y consejos del gran estilista de celebridades: Marcoss de Joss

Últimas tendencias en maquillaje

Rituales para un sueño profundo.

44
ESTILO DE VIDA

La clave del éxito en el emprendimiento

Travesía literaria con la librería "Un lugar de la Mancha".

Encuentra el equilibrio: Cuepo mente y alma

Grandes personalidades como Embajadores de CRECE TÜ

49
TU BODA

¡Aprovecha la temporada menos popular!

Maquillajes y peinados que rompen esquemas

25

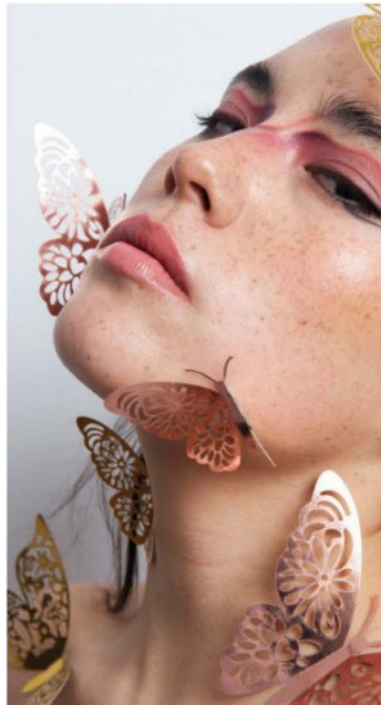
El poder de la transformación

PORTADA

Modelo:
Hemy Pérez (Colaboración Con Be Models)

Fotógrafo:
Cristina Cárdenas

Maquillaje:
Alin Romero (Colaboración Con Seicento Makeup School)



C MODA

GRUPO EDITORIAL ROSA MA. PORRÚA

DIRECTORA GRUPO EDITORIAL
Rosamary Porrúa de González

DIRECTORA C MODA
Cristina González Porrúa

COLABORADORES
Seicento Makeup School
Be Models
Marcos de Joss
Un lugar de la mancha

ARTE Y FOTOGRAFÍA
Cristina Cárdenas

DISEÑO GRÁFICO
Grupo Editorial Rosa Ma. Porrúa

DIRECCIÓN COMERCIAL
Jorge González Báez

CONTACTO VENTAS
ventas@revistacmoda.com

CONTACTO DIRECCIÓN
cristina@revistacmoda.com

/revistacmoda

revistacmoda

www.revistacmoda.com

ROSA MA PORRÚA
LIBROS · ARTE · CULTURA

C Moda. Marca Registrada. Año 1 Nº 02 Fecha de publicación :23/07/2023. Revista trimestral, editada y publicada por Grupo Editorial Rosa Ma. Porrúa, Blvrd Benito Juarez 80-2, Col Miguel Hidalgo, 62040, Cuernavaca, Morelos. Editor responsable: Cristina González Porrúa. Número de certificado de reserva de derechos al uso exclusivo del título C Moda: 04-2023-020810304500-102 de fecha: 8 de febrero del 2023 ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido de la Comisión Calificadora de Publicaicones y Revistas Ilustradas: en trámite.

SEICENTO
MAKEUP SCHOOL
LA AUTORIDAD EN MAQUILLAJE
Makeup by: Andrea Walrus, Profesora Titular Seicento
www.seicento.edu.mx
Whatsapp: 55 6826 9662
Londres 102, Col Juarez,
Cuauhtémoc, CP 06600 CDMX
ESCUELA DE
MAQUILAJE PROFESIONAL
Y ESPECIALIDADES ARTÍSTICAS

FOTOGRAFÍA: CORTESÍ DE LA MARCA

Con

Alguna vez has escuchado la famosa frase: "nuevo año, nuevo yo"? Es una de las expresiones más comunes que escuchamos al finalizar un año. Al concluir un ciclo, tendemos a desear cambiar ciertos hábitos, adoptar nuevas rutinas y aspirar a ser la mejor versión de nosotros mismos. Sin embargo, a menudo estos propósitos bien intencionados se quedan simplemente en eso, en meros propósitos. La verdad es que la idea no es solo "cambiar", sino más bien mejorar. Y esta búsqueda constante de mejora no debería estar limitada a los primeros días del año; cada día nos brinda la oportunidad de realizar esas cosas que siempre hemos deseado y de ser la mejor versión de nosotros mismos.

En este número de C Moda, queremos invitarte a celebrarte a ti mismo, a reconocer y honrar quién eres en este momento y a reflexionar sobre quién podrías llegar a ser. La moda, como arte y expresión, se convierte en un espejo vívido y claro de nuestra capacidad para transformarnos, adaptarnos y evolucionar. La renovación no se trata simplemente de cambiar la apariencia externa, sino también de explorar nuevas perspectivas, desafiar los límites preexistentes y abrirnos a emocionantes posibilidades. Es una oportunidad para dar paso a algo completamente nuevo y emocionante en nuestras vidas.

Permítanse ser inspirados por el poder de la renovación. Que la renovación se convierta en su musa, motivándolos a transformar no solo sus armarios, sino también sus perspectivas y sueños para el futuro. A medida que nos aventuramos en este nuevo año, queremos expresar nuestro sincero agradecimiento por ser parte fundamental de nuestra comunidad. Con su apoyo inquebrantable, C Moda seguirá creciendo y evolucionando. Nos comprometemos a renovarnos constantemente para que esta comunidad también crezca y se fortalezca, guiándolos con pasión y dedicación a través de los siempre cambiantes mares de la moda. Cada uno de ustedes es parte fundamental de este viaje, y juntos, nos embarcaremos en un emocionante y renovado capítulo en el mundo de la moda. ¡Gracias por ser parte de esta increíble travesía!

Cristina G. Porrúa

FOTOGRAFÍA: DESIGN BY FREEPIK

Sugerencias

Documentales

José Andrei Yunes

Los documentales, para nosotros, son como los diarios íntimos de la vida real. Nos cuentan las historias más increíbles y auténticas que puedas imaginar. Estos documentales son como ventanas a mundos que quizás nunca hayas visto.

"The true cost" (2015)

Este documental examina el impacto ambiental y humano de la moda rápida y plantea preguntas importantes sobre la sostenibilidad y la ética en la moda.

"McQueen" (2018)

Una mira íntima a la vida y obra del diseñador de obra británico Alexander McQueen, explorando su creatividad visionaria y lucha personal.

"Diana Vreeland: *The eye Has to travel*" (2011)

Este documental ofrece un vistazo a la vida de Diana Vreeland, una influyente editora de moda que transformó las revistas de moda y definió las tendencias en la industria.

"The september Issue" (2009)

Este documental nos lleva detrás de escena durante la creación de la edición de septiembre de la famosa revista de moda Vogue, mostrando el proceso creativo y las personalidades detrás de la icónica publicación.

"Dior and I" (2014)

Un vistazo a los bastidores de la casa de moda Dior, siguiendo al diseñador creativo Raf Simons mientras prepara su primera colección de alta costura para la marca.

"Manolo: The boy who made shoes for lizards" (2017)

Un retrato íntimo del famoso diseñador de calzado Manolo Blahnik, explorando su vida, su proceso creativo y el impacto que tuvó en la industria del calzado de lujo.

"The first Monday in May" (2016)

Este documental nos lleva al detrás de escena de la Met Gala, uno de los eventos más prestigiosos de industria de la moda, mostrando cómo se prepara y celebra esta exhibición anual en el Museo Metropolitano de Arte en Nueva York.

"Valentio: The last emperor" (2008)

Ofrece una mirada íntima a la vida del legendario diseñador de moda Valentino Garavani, mostrando los bastidores de su imperio de moda y su última colección antes de retirarse.

"Westwood: Punk, Icon, Activist" (2018)

Un documental sobre la diseñadora británica Vivienne Westwood, una figura central en el movimiento punk que ha desafiado las normas de la moda y se ha convertido en una activista apasionada.

"Iris" (2014)

Un documental explora la vida de Iris Apfel, una icono de la moda y empresaria de ropa que ha dejado su huella en la industria con su estilo único y audaz.

Bill Cunningham New York" (2010)

Una mirada al trabajo de Bill Cunningham, un fotográfo de moda callejera que capturó la esencia de las calles de Nueva York.

Más allá de los ESTÁNDARES

La belleza en un mundo globalizado

En la moda global, donde las tendencias viajan sin restricciones a través de continentes y culturas, la noción de belleza y estética se encuentra en un constante estado de flujo. La moda, que alguna vez estuvo profundamente arraigada en las tradiciones locales, ahora se encuentra en un viaje interminable de fusión cultural. Sin embargo, esto no siempre se traduce en una apreciación genuina por las diversas estéticas del mundo. En cambio, existe una preferencia por lo extranjero sobre lo local, una inclinación hacia ciertos estándares de belleza que han sido dictados por poderes internacionales.

¿Cómo se construye la belleza?

Una parte significativa de la respuesta se encuentra en la tendencia hacia una estandarización global de la belleza.

Las pasarelas están dominadas por modelos que representan un ideal particular: delgadez, altura, tez impecable y rasgos angulares. Estos estándares, originados en ciertas regiones del mundo, a menudo se convierten en el centro de la belleza para audiencias internacionales. Esto no solo limita la diversidad de cuerpos y rostros que vemos en la moda, sino que también crea una percepción estrecha y exclusiva de lo que es estéticamente aceptable.

Influencia de las grandes casas de moda y celebridades

La influencia de las grandes casas de moda y las celebridades también desempeña un papel crucial. Lo que usan las celebridades en eventos de alfombra roja y las tendencias que promueven se convierten en puntos de referencia para la moda global. Esto, a su vez, puede llevar a una imitación ciega y una falta de aprecio por la autenticidad cultural y personal. La estética local a menudo se desvanece en la búsqueda de replicar lo que se considera “en tendencia” a nivel internacional.

FOTOGRAFÍA: DESIGN BY FREEPIK

El impacto de las redes sociales

La era de las redes sociales también ha transformado radicalmente nuestra percepción de la belleza.

Las plataformas digitales están llenas de imágenes cuidadosamente editadas que establecen estándares imposibles para la apariencia y la forma del cuerpo. Esto crea una presión constante sobre las personas, especialmente los jóvenes, para cumplir con estos estándares irreales, llevando a una homogeneización de la belleza que no deja espacio para la individualidad y la diversidad.

Desafiando la uniformidad estética

La belleza, después de todo, radica en la diversidad. La industria debebe abrazar y celebrar una gama más amplia de cuerpos, etnias y estilos.

La autenticidad cultural no debería ser eclipsada por las tendencias globales, sino que debería ser el núcleo mismo de la moda contemporánea. La estética de cada cultura tiene su propia historia, su propia narrativa y su propia elegancia única, y estas deben ser valoradas y respetadas

La verdadera belleza esta en la capacidad de apreciar y aprender de las diversas estéticas que el mundo tiene para ofrecer.

Celebrando la diversidad y el aprendizaje mutuo

Al mirar más allá de los estándares impuestos y al abrazar la autenticidad en todas sus formas, la industria de la moda puede transformarse en un espacio verdaderamente inclusivo y enriquecedor. En este viaje hacia una comprensión más profunda de la belleza, encontramos la oportunidad de celebrar la diversidad y aprender unos de otros, enriqueciendo así la industria y nuestro mundo en su conjunto.

FOTOGRAFÍA: DESIGN BY FREEPIK

Evolución de la moda

Por Guadalupe Ríos

Conocer la historia de la moda es como desentrañar un rompecabezas que revela no solo cómo vestimos, sino también quiénes somos como sociedad. Esta comprensión histórica nos ayuda a conectar con nuestras raíces, nos ayuda a comprender cómo las tendencias y estilos han evolucionado y nos permite apreciar mejor las influencias que han dado forma a nuestras preferencias y elecciones el día de hoy.

La moda, como forma de expresión humana, ha sido un espejo fiel de nuestras sociedades en constante cambio. Desde los exhuberantes vestidos de la época victoriana hasta la simplicidad elegante del minimalismo moderno, la moda ha sido un lienzo en el que pintamos nuestras aspiraciones, valores y deseos. Al observar la historia de la moda, nos encontramos inmersos en un viaje caleidoscópico a través de las décadas, donde las tendencias se entrelazan con los movimientos sociales, políticos y culturales.

Este viaje nos revela algo profundamente humano: nuestra capacidad para adaptarnos y transformarnos. Al igual que las modas cambian con el tiempo, nosotros como individuos también experimentamos transformaciones. Nos adaptamos a las nuevas circunstancias, aprendemos de nuestras experiencias y, en última instancia nos reinventamos.

Mesopotamia

Egipto

Grecia

Roma

Imperio Bizantino

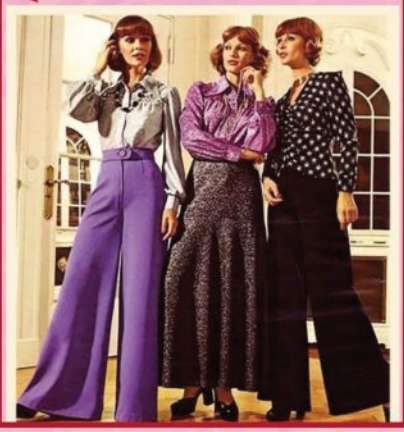
Gótico

Años 60

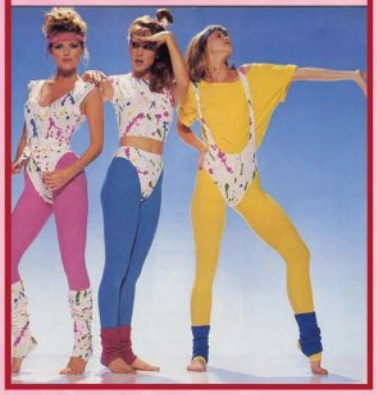
Años 50

Años 40

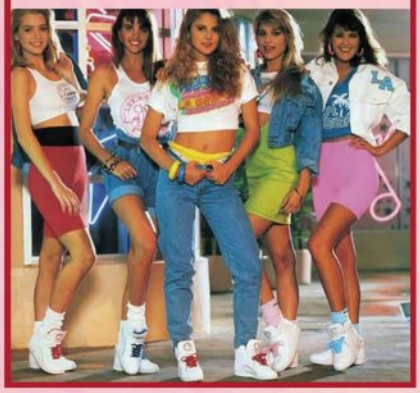
Años 70



Años 80



Años 90



Feudalismo

Renacimiento

Barroco

Rococó

Neoclásico

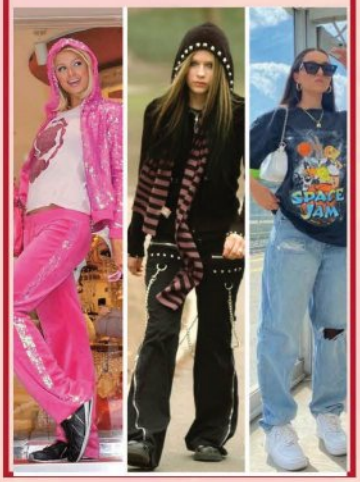
Romanticismo

Años 30

Años 20

1900

2000



2010

2020

El vuelo de Due Diversum

Por: Karina Sánchez B.

En el intrincado universo de la moda, donde cada puntada cuenta una historia, emerge *Due Diversum*, una marca con un sello único liderada por la diseñadora de moda, Ana Paula Avalos, quien inició la emocionante travesía hacia la creación de su propia marca.

Ana Paula comparte cómo su incursión en el mundo de la moda no fue premeditado, sino un proceso orgánico. El viaje de Ana Paula inicia a los 4 años cuando empieza a bailar, ahí encontró una forma de comunicarse, de contar una historia, que en ocasiones era tan fuerte que hasta podía llegar a llorar. Pero esta industria no es fácil, es un ambiente muy frío e incluso puede ser discriminatorio. La diseñadora nos cuenta que ella no tiene la complexión que los directores querían y eso la llevo incluso a casi caer en la anorexia. Fueron años después cuando decidió entrar a la moda, ya que su papá la hizo replantearse ese sueño de ser bailarina profesional y fue entonces que encontró en la moda una forma de comunicarse, similar a la expresión artística en el escenario. El cambio hacia la moda, aunque inicialmente desafiante, se convirtió en una plataforma donde Ana Paula pudo comunicar su esencia de manera única.

Todo comenzó cuando una de sus maestras la invitó a trabajar en el desarrollo de una marca. Así, sin saberlo, se embarcó en la tarea de construir algo desde cero, pero no era suyo. El deseo de tener algo propio, de marcar un cambio en su carrera, llevó a Ana Paula a asociarse con su tía y su primo, quienes compartieron su visión y entusiasmo por el proyecto. Inicialmente orientada hacia la ropa deportiva, la marca evolucionó hacia algo más audaz y exclusivo cuando Ana Paula y su primo decidieron explorar el mundo del *streetwear* y otras marcas referentes. La iden-

tidad gráfica de *Due Diversum*, conceptualizada por Ana Paula, se convirtió en el núcleo distintivo de la marca.

El nombre surge de la combinación de "*due*", que significa dos en italiano, reflejando la asociación de dos socios, y *"diversum"*, que juega con la idea de ser algo diferente y diverso. Más allá de la comercialización global, Ana Paula busca crear una identidad auténtica y una comunidad donde las personas se identifiquen con la marca, trascendiendo la fama y centrándose en la conexión personal.

La mariposa, ligada al logotipo no es simplemente un motivo estético. Para Ana Paula, la mariposa representa un renacer, un cambio personal y un símbolo de fuerza. Aunque su incorporación inicial fue intuitiva, la mariposa se ha arraigado como un elemento central y versátil que se deconstruye y reconstruye en nuevos diseños, manteniendo su esencia.

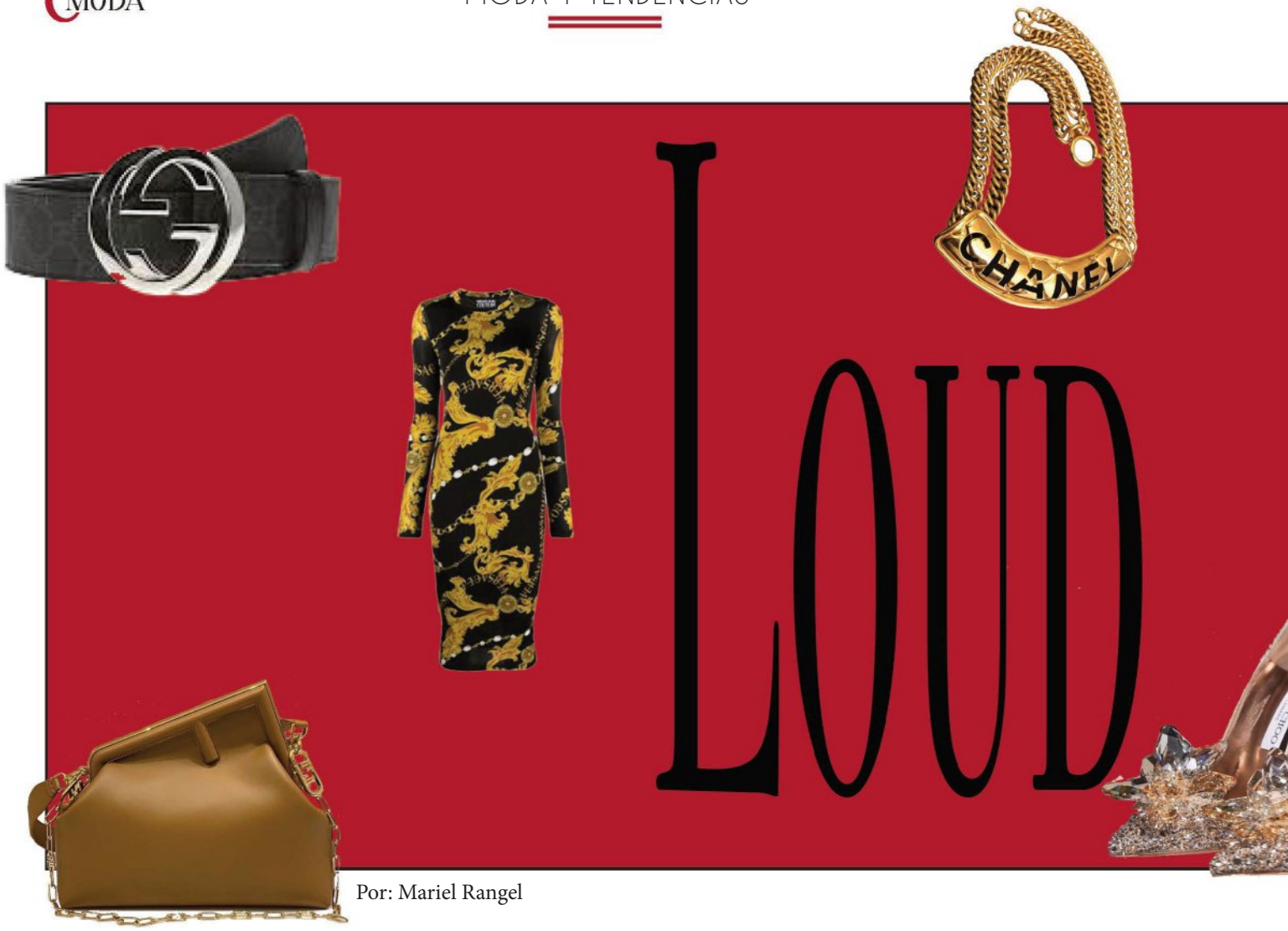
El enfoque de *Due Diversum* en la comodidad y el estilo relajado del *streetwear* refleja las tendencias actuales en la moda. La marca, más que una simple colección de prendas, busca ser una extensión del estilo de vida de quienes la eligen.

La identificación y la conexión con la comunidad son los pilares fundamentales.

Recientemente, *Due Diversum* ha dado un paso importante al unirse al *Marketplace* de *Shein*, ampliando así su alcance y ofreciendo a los clientes la oportunidad de adquirir sus piezas a través de Instagram, con envíos disponibles en todo México.

Ana Paula comparte cómo un desfile de moda es comparable a una presentación de baile, con la necesidad de solucionar y adaptarse a situaciones imprevistas. Esta habilidad para resolver problemas se ha vuelto vital en su travesía creativa, tanto en la moda, como en su vida anterior en el mundo del baile.

"Due Diversum", más que una marca, es la culminación de un viaje creativo, una expresión de identidad y cambio personificado por la mariposa. En cada hilo y en cada diseño, Ana Paula invita a la comunidad a unirse a su visión de moda auténtica y relajada, donde la conexión es tan esencial como la prenda misma.



Por: Mariel Rangel

Anteriormente, hemos hablado del poder de ser discreto, de cómo el *quiet luxury* dominaba las redes sociales gracias a los personajes de *"Succession"*, la boda de Sofía Richie y diversas marcas y personajes de diferentes ejemplos de otras series y películas que personificaban esta tendencia que ya se ve un poco lejana, a pesar de que solo han pasado unos meses.

Hoy, en cambio, vamos a hablar del *"Loud Luxury"*, que es todo lo contrario: piezas icónicas, estampados grandes y coloridos, accesorios llamativos y tendencias reconocibles. Esto es lo que nos propone la otra cara de la moneda. Este estilo de vestir es un poco más "inclusivo", ya que no tienes que ser un gran conocedor de marcas y estar en la élite que las usa para poder reconocerlo, ya que todos lo podemos ver y reconocer en nuestras redes sociales, apps de streaming, películas y campañas publicitarias. *El Loud Luxury,* más que ser una tendencia de redes sociales, es una realidad que podemos observar en los reportes de ventas que publican las casas de moda, pero sobre todo en los sitios de reventa como *Fashionphile* o *The Real Rea*l. Estos reportes nos indican que la gente gasta y gasta en piezas que harán voltear a más de uno y les garantizarán estatus al compartir fotos de sus OOTD.

Si nos adentramos un poco en estos reportes, podemos observar que la búsqueda de prendas coloridas y con estampados, accesorios grandes y atrevidos ha aumentado un 71%, demostrando que el interés de los compradores está en piezas *"statement"* más que en lo neutro y discreto. Otro

departamento en el que se han incrementado este tipo de búsquedas es el de la joyería, sobre todo los broches llamativos de Chanel y Gucci, cuyas búsquedas han incrementado un 30%.

Una conjetura personal es que tal vez nuestra muñeca favorita tenga que ver algo en ello. Ya que la PELÍCULA del verano causó furor, especialmente en el sector moda, en el que vimos colaboraciones y referencias a la misma en todos los rangos de precios. Y todo lo que se fabricó en torno al *Barbie Core* era grande, atrevido y rosa, muy rosa. Más de una persona fue parte de este fenómeno rosa y compró algo relacionado con ello. Hasta Kim Kardashian fue parte de la Barbiemanía, ya que viajó a Japón para conseguir el collar vintage de Chanel que vimos a Barbie usar en la película, mismo que debutó en la pasarela de la casa francesa en 1995. Recientemente, la estrella de TV lo usó en uno de los anuncios del medio tiempo del Super Bowl.

Todo esto me hace pensar y me gustaría que lo reflexionaran conmigo: ¿Qué es lo que mueve una tendencia o a la industria de la moda? ¿Lo que vemos en redes sociales y se hace viral o lo que realmente compran los consumidores, aunque no seamos bombardeados con ello en imágenes y videos?

Yo creo que la respuesta es más parecida a lo segundo, y personalmente, me inclino por no pasar desapercibida y poder mostrar al mundo mi estilo personal.

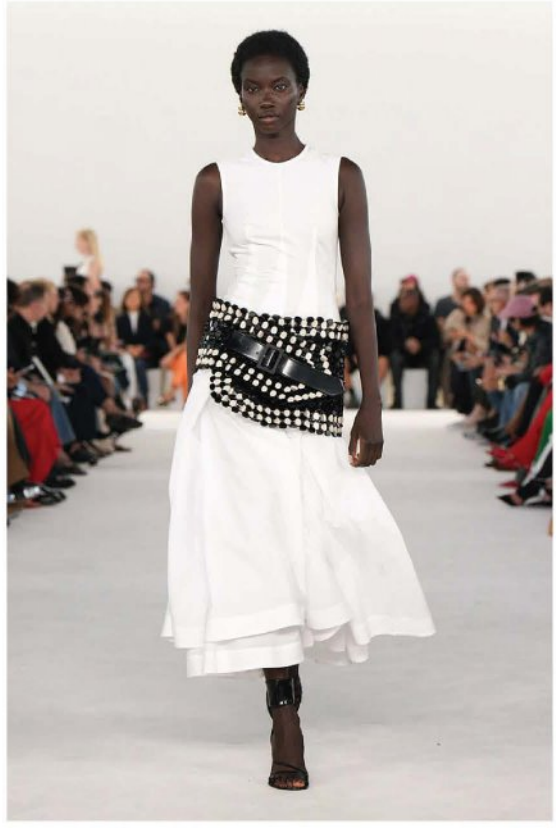
Las tendencias que dominan este 2024

Por:Marcela Ávila G

Color azul

El azul es tendencia, en especial el azul bebé, lo vas a encontrar en vestidos, blusas, chamarras, abrigos, zapatos, bolsos, accesorios, en lo que se te ocurra. Es un color fácil de combinar que puedes usar para resaltar y elevar tu look o si te encanta el color y quieres llevarlo en su máxima potencia puedes optar pur un look mnocromático con el que sin duda llamaras la atención.

FERRAGAMO



Cinturones

¿Recuerdas esa tendencia en la que entre más grande y llamativo era el cinturón más en tendencia estaba? Bueno, está de regreso. Los cinturones a la cintura van a ser uno de los accesorios más usados este año, puedes usarlo en diferentes tamaños, diseños y colores, y puedes jugar con él para darle un toque diferente a tu look. Úsalo con vestidos, abrigos, faldas, blusas, tops y es tan versátil que puedes usarlo en diferentes ocasiones, desde lo más casual hasta algo más formal y elegante.

.FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LA MARCA. @niuhmx,, https://fabfactory.mx,

RALPH LAUREN

Babydoll

Esta es una tendencia para las de estilo más romántico. Los vestidos *babydoll* vuelven y esta vez llegan en diferentes colores, texturas, siluetas y estampados. Los puedes usar con zapatos planos y calcetas, con tenis, chunky, tacones, sandalias, hasta con botas vaqueras. Este es un vestido con el que vas a dejar a todos impactados y recuerda, entre más corto, mejor.

ALTUZARRA

Color dorado

Llevamos ya varias temporadas en las que los metálicos están de moda y los vemos cada vez más, pero esta vez dejamos de lado el plateado y nos enfocamos en el dorado. Lo puedes encontrar en todo tipo de prendas y accesorios, y es un color que por sí solo te hará el centro de atención y te dará un toque de elegancia y sofisticación. Lo más común es combinarlo con colores como el blanco, negro o beige, pero si quieres algo más arriesgado puedes usarlo con azul, verde, rojo. El límite lo pones tú.

CECILIE BAHNSEN

Transparencias en las faldas

Ya vimos en temporadas pasadas como las transparencias se han apropiado de pantalones y vestidos, pero ahora llegan a las faldas, estas serán las protagonistas de las ttransparencias este año. Las vas a encontrar en diferentes largos, desde las más cortas hasta las más largas y con diferentes cortes, diseños, colores y texturas. Aquellas faldas que son completamente transparentes puedes usarlas con unos shorts abajo si no quieres mostrar demasiado, o puedes mezclarlo con la tendencia "no pants".

.FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LA MARCA

NATASHA ZINKO

Entre más corto, mejor

Las minifaldas y shorts cada vez se han ido acortando más. Si te gusta mostrar las piernas, esta tendencia es para ti. Vas a poder encontrar faldas y shorts de todo tipo, con diferentes texturas, colores, cortes y patrones, todo en miniatura. Las puedes usar con un suéter, blusa, chamarra, saco, camisa, botas, zapatos bajos, tacones, tenis. Tus piernas se verán largas y estilizará tu cuerpo. Eso sí, si no quieres enseñar de más, te recomendamos usar unos shorts abajo.

"No pants"

¿Tú te atreves a salir a la calle sin pantalones? Si la respuesta es sí, esto es para ti. Esta es, sin duda alguna, la tendencia más controversial del momento, literalmente nos habla de vestir sin pantalones. Diferentes marcas proponen patrones similares a la ropa interior, pero en realidad puedes hacerlo con lo que ya tienes en casa. Puedes llevarlo con unas medias si prefieres algo más conservador, o simplemente ponerte un top y unos tenis. En realidad se puede usar de muchas maneras.

MIU MIU

Mocasines con tacón

Muchos consideran los mocasines como un *"must"* en el armario y eso es porque son sumamente cómodos y versátiles. Normalmente, estamos acostumbrados a verlos planos, pero ahora los podemos encontrar también con tacón. Hay en diferentes colores y diseños y muchas marcas juegan también con el diseño del tacón para darle un toque diferente.

.FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LA MARCA

.FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGE y DESIGN BY FREEPIK

La guía completa para actualizar tu guardarropa

Por: Marcela Ávila G.

El año empezó hace poco y todavía tienes la oportunidad perfecta para reinventar tu estilo personal y darle un giro fresco a tu guardarropa. Despídete de lo viejo y da la bienvenida a lo nuevo.

¡Renueva tu vestuario y abraza un estilo que refleje tu personalidad en constante evolución!

1. Haz un Inventario de tu Armario

Antes de comprar, tómate el tiempo de revisar tu armario actual. Identifica las prendas que ya no te emocionan y las que ya no usas. Este paso te ayudará a entender lo que realmente necesitas.

2. Define tu Estilo Personal

Reflexiona sobre tu estilo actual y piensa en que dirección deseas tomar. ¿Te inclinas hacia un estilo clásico, moderno, bohemio o deportivo? Definir tu estilo facilitará las decisiones de compra y garantizará que las nuevas adiciones se alineen con tu visión.

3. Deshazte de lo que no Necesitas

La regla de oro para renovar tu guardarropa es "menos es más". Considera donar o vender las prendas que ya no te sirven. Esto no solo liberará espacio, sino que también hará lugar para las nuevas adquisiciones.

4. Invierte en Piezas Clave

En lugar de caer en la tentación de comprar demasiadas piezas de moda efímera, concéntrate en invertir en elementos atemporales y versátiles. Un buen par de jeans de calidad, una chaqueta clásica y zapatos cómodos son fundamentales para cualquier armario renovado.

5. Incorpora Tendencias Actuales

Mantén tu estilo fresco y actualizado integrando algunas tendencias de la temporada. Esto puede ser a través de accesorios, colores de moda o patrones. No tienes que adoptar todas las tendencias, elige las que se adapten mejor a tu estilo personal.

6. Personaliza con Accesorios

Los accesorios pueden transformar por completo un conjunto. Añade collares llamativos, pañuelos de colores vibrantes o cinturones elegantes para dar un toque único a tus conjuntos básicos.

7. Compra de Manera Consciente

Opta por la calidad sobre la cantidad. Invierte en prendas duraderas que resistirán el paso del tiempo. Además, considera marcas sostenibles que se alineen con tus valores personales.

8. Mantén un Presupuesto

Renovar tu guardarropa, es un proceso de autoexpresión y autodescubrimiento, no tiene que significar gastar una fortuna. Establece un presupuesto realista y busca ofertas y descuentos para maximizar tu inversión.

¡Haz espacio para la versión más actualizada y vibrante de ti misma!

.FOTOGRAFÍAS: DESIGN BY FREEPIK

Test de color

¿Cuál es tu Colorimetría?

Conocerla es la clave para tener una apariencia radiante y armoniosa. Saberlo te puede ayudar a elegir colores de ropa, joyería y maquillaje que complementen y realcen tu belleza natural. Al identificar si tu subtono es frío, neutro o cálido, puedes evitar elecciones que podrían apagar tu piel y hacerte lucir desequilibrada. Descubrirlo no solo transforma la manera en que te vistes, sino que te puede ayudar a expresar tu estilo de manera auténtica, con confianza y elegancia. Este test te ayudará a identificarlo, pero si quieres un estudio de color más especifico te recomendamos ir con un asesor de imagen.

1. ¿Cuál es el color predominante de tus ojos?

a) Azul, gris o verde claro.
b) Avellana, ámbar o marrón oscuro.
c) Otro color o no estoy seguro/a.

2. ¿Cómo describirías el tono natural de tu cabello?

a) Rubio ceniza, castaño claro o negro.
b) Rubio dorado, castaño medio o negro.
c) Pelirrojo, cobrizo o castaño oscuro.

3. ¿Cómo reacciona tu piel al sol?

a) Me quemo fácilmente y raramente me bronceo.
b) Me bronceo gradualmente y raramente me quemo.
c) Me bronceo fácilmente y raramente me quemo.

4. ¿Cuál es el tono predominante de tus venas en la muñeca?

a) Azul.
b) Verde.
c) No estoy seguro/a.

5.¿Qué colores de joyas prefieres generalmente?

a) Plateado o platino.
b) Puedo usar tanto plateado como dorado.
c) Dorado o bronce.

6. ¿Cuál es el color que mejor complementa tu piel?

a) Tonos fríos como azul marino o blanco puro.
b) Puedo usar tanto colores fríos como cálidos.
c) Tonos cálidos como naranja o marrón tostado.

.FOTOGRAFÍAS: DESIGN BY FREEPIK

7. ¿Cómo es tu reacción ante la ropa blanca?

a) Me hace lucir apagado/a o pálido/a.
b) Puedo usar blanco sin problema.
c) Me hace lucir vibrante y saludable.

8. ¿Cuál es tu estación del año favorita?

a) Invierno.
b) Primavera u Otoño.
c) Verano.

Piel fría

Ropa: Colores fríos y vívidos como azul marino, blanco puro y gris.
Joyas: Plateado y piedras en tonos fríos como zafiros.
Maquillaje: Sombras en tonos fríos y labios en tonos rosados o rojos fríos.

Piel Neutra

Ropa: Puedes experimentar con una amplia gama de colores tanto fríos como cálidos.
Joyas: Tanto plateado como dorado te favorecerán.
Maquillaje: Puedes optar por sombras y labios en una variedad de tonos.

Piel cálida

Ropa: Tonos cálidos y terrosos como naranja, marrón y amarillo.
Joyas: Dorado y piedras en tonos cálidos como topacio.
Maquillaje: Sombras en tonos cálidos y labios en tonos terracota o marrones cálidos.

Calcula tus resultados

Mayoría de respuestas A)	¡Probablemente tu subtono es frío! Opta por colores como azul intenso, gris y blanco puro para resaltar tu belleza.
Mayoría de respuestas B)	¡Tu tono de piel probablemente es neutro! Puedes disfrutar de una amplia gama de colores, tanto fríos como cálidos.
Mayoría de respuestas C)	¡Tu tono de piel probablemente es más cálido! Opta por colores como amarillo, naranja y marrón para realzar tu calidez natural.

PEACH FUZZ
COLOR DEL AÑO
2024

Por Milton Nava

El 2024, ¡ya está corriendo!, y con él llego el color que influirá en el desarrollo de productos y tendencias en varias industrias y países alrededor del mundo.

Se trata del *Peach Fuzz,* un tono melocotón ubicado entre el rosa y el naranja, suave y aterciopelado, cuyo espíritu enriquece la mente, el cuerpo y el alma, como lo anunció la *Pantone Color Institute* al elegirlo, una empresa americana con presencia en diferentes partes del mundo que con base en el cine, la moda, movimientos sociales, cambios políticos y eventos globales que marcan el devenir internacional, lidera las tendencias mundiales en cuanto a color y así dicta las gamas que se impondrán en un futuro para todos los sectores que trabajan con color, como lo es el textil, el de belleza, diseño de interiores, arquitectónico e industrial.

Peach Fuzz, es un tono que transmite una sensación de bondad y ternura y que ha sido elegido para representar el deseo de encontrarse en la vida real, de conectar en persona lejos de la tecnología y de las pantallas táctiles.

Así que si en tus propósitos de este año está el fomentar el yo interior, de encontrar momentos de respiro, de creatividad y conexión humana en medio del ajetreo y el bullicio de la vida que llevamos, no dudes en implementarlo para lograr comunicar de una manera asertiva y lograr una imagen renovada.

¿CÓMO UTILIZARLO?

Si este color te ha encantado, pero no sabes cuál es la mejor manera de implementarlo en tu día a día, ¡aquí te lo comparto!

1. Usa accesorios y complementos

Si tú eres de las personas que desea implementar un solamente un toque de color al momento de vestir y no tienes idea de cómo empezar, te sugiero que lo hagas mediante un bolso, un cinturón, llevando un bonito calzado, en bisutería e incluso en un barniz de uñas.

Cómo recomendación adicional, si por ejemplo deseas usar color en un bolso, identifica que ese complemento sea proporcional a tu escala corporal. De lo contrario el bolso te robará protagonismo.

2. Un solo color en tu estilismo

Implementa el color Peach Fuzz de pies a cabeza; pues además de lucir una imagen actual ¡podrás aumentar tu estatura de manera visual!

3. Impleméntalo en tu cabello

Si eres una persona más arriesgada y deseas atraer miradas, una buena estrategia es teñirte el cabello con este tono e incluso con sus colores que serán complementos (los colores cobrizos o colores naranja de fantasía) ¡Estoy seguro que te verás increíble!

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS

Nuestra portada

¡Transfórmate!

Por Cristina González Porrúa

Al igual que las mariposas que despliegan sus coloridas alas, nuestra capacidad para renovarnos y cambiar es esencial para nuestro crecimiento y desarrollo. La mariposa, en su belleza efímera, se convierte en una poderosa metáfora para entender la importancia de la transformación personal en diversos aspectos de nuestras vidas.

La vida es un constante fluir de experiencias, y la capacidad de renovarnos, cambiar, mejorar y crecer se vuelve esencial. La renovación personal no solo se traduce en un bienestar interno, sino que también se refleja en nuestro estilo de vida y, por supuesto, en nuestra forma de vestir. La moda, como expresión artística y medio de comunicación, desempeña un papel fundamental en este proceso de transformación constante.

La renovación personal es un proceso continuo que implica dejar atrás lo obsoleto para dar paso a nuevas oportunidades y descubrimientos. Al abrazar el cambio, nos permitimos aprender, evolucionar y adaptarnos a las distintas etapas de la vida. Es la expresión auténtica de nuestras pasiones, valores y aspiraciones en todas las áreas de la vida. La forma en que nos relacionamos con los demás, nuestras elecciones profesionales y la búsqueda de nuestras metas personales también forman parte integral de nuestra autoexpresión.

El cambio y la mejora a menudo requieren salir de la zona de confort. La resistencia al cambio puede ser un obstáculo, pero al abrazar la posibilidad de lo desconocido, nos permitimos explorar nuevas perspectivas y descubrir aspectos inexplorados de nosotros mismos. Este acto valiente de exploración es esencial para el crecimiento personal significativo.

Atrévete a cambiar, a crecer, a conocer nuevas cosas y a experimentar y deja que ese cambio se refleje en tu forma de vestir, peinarte o maquillarte, experimenta nuevas tendencias, colores, estilos y encuentra ese versioó de ti que aún no conoces, pero que vas a amar.

¡Abre tus alas y déjate llevar!

Modelo: Hemy Pérez
(Be Models)

Maquillaje: Alin Romero
(Seicento Makeup School)

Fotografía: Cristina Cárdenas

DE LA TEORÍA A LA REALIDAD, UNA NUEVA DIMENSIÓN EN MODA DEPORTIVA

Lo que comenzó como un proyecto de tesis universitaria, ha evolucionado para convertirse en "Odessa", una marca innovadora que redefine el significado de la moda deportiva diaria, fusionando estilo, comodidad y un mensaje poderoso.

Este proyecto ha evolucionado para convertirse en una marca que redefine el significado de la moda deportiva diaria, especialmente diseñada para mujeres que buscan sentirse fuertes, poderosas e invencibles en cada momento de sus vidas.

La visión detrás de Odessa nació como un proyecto académico, con la intención de crear una línea de ropa deportiva que trascendiera el ámbito del ejercicio físico, convirtiéndose en una declaración de empoderamiento para las mujeres. Cada prenda ha sido cuidadosamente diseñada para inspirar autenticidad y confianza, haciendo que quien la lleve se sienta como una verdadera *superwoman*.

Lo distintivo de la marca radica en sus estampados sublimados, los cuales son aplicados directamente sobre la tela, fusionándose perfectamente con cada prenda. Inspirados en el estilo memfis, estos patrones y figuras geométricas aportan un toque vanguardista y moderno, elevando el diseño de la ropa a una forma de arte expresiva.

Su primera colección presenta seis looks únicos, cada

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LA MARCA

uno diseñado para ser un *"statement"* por sí mismo. Cada prenda no solo es un reflejo de la creatividad y la atención al detalle, sino también un recordatorio tangible del empoderamiento que la marca busca transmitir.

A pesar de sus orígenes académicos, Odessa no se detiene aquí. La marca planea una expansión estratégica, incluyendo líneas de ropa deportiva también para hombres. Además, se está considerando un cambio de nombre que refleje la evolución y la amplitud de la visión de la marca. Aunque sigue siendo una marca en desarrollo, su enfoque innovador y su compromiso con la autenticidad prometen llevarla a alcanzar nuevas alturas en la industria de la moda.

La diversificación de productos no se limita solo a la ropa; también ofrece joyería única hecha con impresión 3D. Cada pieza está diseñada para complementar la personalidad fuerte y única de quienes eligen llevar las prendas de la marca.

La producción de la primera colección se llevará a cabo en cantidades significativas, asegurando que estas piezas únicas estén disponibles para aquellos que buscan incorporar el estilo distintivo de Odessa en sus vidas. Además, contaran con el desarrollo continuo de nuevas colecciones, manteniendo fresca y emocionante la oferta de la marca.

Con el lanzamiento previsto a mediados de 2024, Odessa está lista para hacer una huella en la industria de la moda, llevando consigo un mensaje de empoderamiento, autenticidad y estilo sin concesiones. Esta marca en desarrollo promete romper esquemas y dejar una señal perdurable en la forma en que las personas experimentan y expresan su identidad a través de la moda.

¡Diseños para mujeres fuertes, poderosas e invencibles!

Tu maquillaje este 2024

Por Milton

Labial rojo vino

Este color viste por sí solo. Puedes usarlo con muy poco maquillaje y le dará un toque de sofisticación y sensualidad, o puedes llevarlo con un maquillaje más construido y hacer un look más elevado.

Ojos de sirena

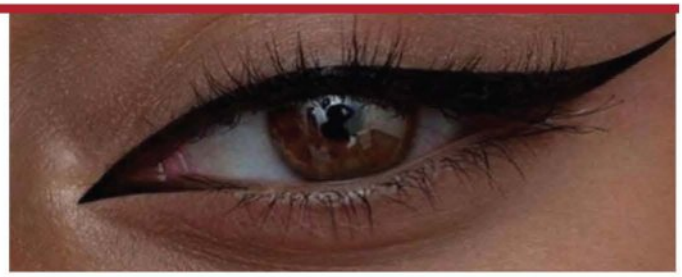
Una de las tendencias *beauty* de la temporada Una mirada sensual y profunda. Consiste en rasgar la mirada con el *eyeliner*, tanto en la parte del rabillo como en el lagrimal. De esta manera se alargará la mirada.

Cejas laminadas

Un look natural pero mucho más sofisticado. Define tus cejas péinalas hacia arriba, limpia la zona inferior con un corrector, rellena con lápiz o cera en donde no tienes pelitos, y por último sella con una máscara o gel.

Esculpir el rostro

Adïiós a los contornos marcados y nos inclinamos a algo más suave y natural. Para lograrlo, elige tonos que sean dos tonos más oscuros que tu tono de piel para el contorno y dos tonos más claros para iluminar. La clave para un *contouring* bien hecho es que no se noten los cortes.



FOTOGRAFÍA: DESIGN BY FREEPIK

Ojos ahumados

Puedes hacerlos con colores más vibrantes o con neutros como el café o negro muy bien difuminados.

Pedreria

Agrega piedras de brillante, perlas, o cualquier otro tipo a tu maquillaje, puede ser en el lagrimal, en la parte de afuera del ojo, o incluso como un delineado, ponte creativa y usa tu imaginación para conseguir un maquillaje de impacto.

Frosted glossy lips

Cuando hablamos de *Frosted Glossy Lips,* hablamos de los labios muy brillantes. Los labios "escarchados" son una tendencia de los 90, donde se luce una barra de labios con un toque de brillo helado. Pero esta vez se redobla la apuesta con extra brillo.

One color one product

Lo monocromático es tendencia y que mejor forma de llevarlo que sacándole el máximo provecho a tus productos. Puedes usar un labial para hacer tus sombras, *blush* y labios, logrando un *look* monocromático perfecto.

Delineados con color

Ya sea en un delineado clásico, c*at eye, foxy eye* o gráfico, puedes hacerlos con algún color pastel o brillante y le darás un toque diferente a tu look.

FOTOGRAFÍAS: DESIGN BY FREEPIK

Delineado difuminado

Volvemos a un delineado más natural que enmarcara la mirada y resaltara tus ojos sin ser muy cargado. Aplica tu delineado con un lápiz y difumínalo hasta que se vea ahumado.

Piel glaseada

Dale ese efecto natural y jugoso a tu piel utilizando un buen *skin care*, base ligera y productos en crema. Aplica una loción que proporcione luminosidad y humedad, después, un sérum y una crema hidratante, para potenciar el efecto.

Color clash

Si eres de las que prefieren usar colores más arriesgados, esta tendencia es ideal para ti. Utiliza colores complementarios en tus sombras como el naranja y el verde y consigue un look atrevido y espectacular.

Eye liner geométrico

Se hizo muy popular hace unos años y vuelve a ser tendencia. Se trata de usar líneas geométricas precisas para crear una mirada definida y elegante. Es una buena forma de experimentar.

Sombras con brillo

El brillo está de moda y en el maquillaje también. Agrega esa sombra satinada o con brillos que llevarán la atención a tu mirada.

FOTOGRAFÍAS: DESIGN BY FREEPIK

¡Tienes que probarlos!

SENSAI

Maquillaje fluido con una fórmula fluido-cremosa, enriquecida con polvos difusores de luz y pigmentos nacarados, que aporta a la piel una hidratación refrescante y prolongada y revelando una luminosidad sutil y natural.
Unifica el tono de la piel brindando un aspecto saludable y ofrece una cobertura impecable.

GLITTER GOALS CREAM PRO PALETTE

Cuando hablamos de brillo, nunca es demasiado. Esta paleta tiene sombras llenas de brillo con una textura suave y cremosa que hace que sea fácil de aplicar y se deslice por la piel. Los 10 colores están muy bien pigmentados y tienen una alta opacidad. La opción ideal para explotar tu creatividad y jugar con diferentes texturas y colores y además de todo, son veganas.

DELINEADOR VIBID BRIGHTS NYX

Estos delineadores los encuentras en una amplia variedad de colores con un deslizamiento suave y fuertes pigmentos que te permitirán lograr el look que deseas. Explora diferentes diseños divertidos o algo más clásico con un toque de color.

MAX FACTOR MASTERPIECE KOHL KAJAL EYELINER

Crea looks de ojos intensos sin esfuerzo que duran todo el día. La fórmula suave como mantequilla hace que la aplicación sea suave y fácil, y es ideal para los ojos sensibles.

.FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS

.FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS

KISSKISS TENDER MATTE DE GUERLAIN

Guerlain revela toda la ternura del mate con este labial. Con acido hialurónico, manteca de karité y extracto de petalos de rosa, da forma a los labios sin defectos y sin renunciar al confort durante 16 horas. Lo puedes encontrar en 15 tonos diferentes todos con una textura con efecto segunda piel que ofrece una ligera sensación de labios desnudos.

GEL PARA CEJAS CONTROL FREAK DE NYX

Acaba con la rebeldía de tus cejas. Esta es una fórmula no pegajosa, muy cómoda de llevar durante todo el día y se aplica muy fácilmente. No importa si la aplicas sobre polvo o lápiz. Define, separa y acentúa la forma de tus cejas.
También lo puedes utilizar en las pestañas como rímel tansparente. ¡Te encantará!

PALETA DREAMIN COLOR DE BEBELLA COSMETICS

Esta paleta tiene 15 tonos llenos de color y pigmentación con los que puedes jugar con tu imaginación y creatividad en tus looks. Los colores estan bien pigmentados, son faciles de manejar y los puedes difuminar a la perfección.

.FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS

Marcos de Joss

Recomendaciones y consejos del gran estilista de celebridades

Respondiendo sus preguntas

Por Cristina G. Porrúa

¡Saludos a todos los apasionados del estilo y la belleza! Es un placer darles la bienvenida nuevamente a esta sección, donde compartiré con ustedes no solo mis experiencias a lo largo de mi carrera, sino también valiosos consejos que te ayudaran a lucir espectacular en tu día a día.

En esta entrega, respondemos las preguntas más comunes que nos han enviado, develando secretos sobre las tendencias que marcarán el año 2024 y proporcionando orientación detallada para quienes buscan transformar su imagen.

1. Tendencias de Cortes para el 2024

En este nuevo año, las tendencias capilares que regresan con fuerza son: estilos que se desenvuelven en ondas, capas más largas y la posibilidad de jugar con herramientas como cepillos y tenazas. Las ondas más largas, estratégicamente diseñadas para enmarcar el rostro, son la elección perfecta, especialmente para aquellos con frentes más pequeñas. Estas tendencias pueden realzar la belleza individual y aportar versatilidad a la rutina diaria.

2. Consejos para un Cambio de Look Exitoso

¿Estás considerando un cambio de look? La clave es realizar un análisis personal frente al espejo, evaluando la forma de tu rostro, frente, nariz y cualquier detalle que desees resaltar o atenuar. También hay una gran importancia en comprender tu tipo de cuerpo y ajustar la longitud del corte según tu estatura. Si eres muy chaparra el cabello muy largo te puede hacer parecer aún más bajita y si eres muy alta el cabello muy corto te puede hacer lucir aún más alta. Hoy en día tenemos muchas herramientas que nos pueden ayudar a decidirnos por un corte o peinado, como aplicaciones de prueba de peinados, para visualizar el resultado antes de dar el paso definitivo y si estás pensando en un fleco, puedes comprar peinetas que te permitan ver como te verías.

3. Estilizando Cabello Muy Fino

El cabello fino puede presentar desafíos, pero un corte adecuado, como el estilo retro de Christian Bach, puede ser la solución si te gusta el cabello corto, pero ten en cuenta que entre más corto se van a ver más transparencias. Si quieres mayor dimensión y versatilidad, el cabello largo es la opción. Evita coronillas demasiado cortas que gene-

FOTOGRAFÍA: CORTESÍA DE LAS MARCAS

ren gallos y juega con flecos laterales para agregar dimensión. El uso de productos antifrizz te va a ayudar a estilizar este tipo de cabello.

4. Duración del Corte y Mantenimiento del Color Vibrante

Si buscas un corte que perdure, opta por estilos más lineales y uniformes en las capas. Un corte bien hecho debe durar entre mes y medio a dos meses, con retoques mensuales recomendados. Para mantener el color vibrante, invierte en productos de cuidado capilar desde el principio.

5. Errores Comunes y Soluciones para el Cuidado del Cabello

Cuando elijas tu shampoo, comienza con tamaños pequeños antes de comprar el envase grande, prueba primero el producto. Evita saturar el cabello con enjuague para prevenir residuos y maltratos. Para combatir la deshidratación, aunque hay productos que pueden ayudar, lo mejor es que utilices mascarillas de salón y, al cambiar de estilista, dale la oportunidad de conocerte. Como en una primera cita, la comprensión y sintonía se logran con el tiempo.

¡Recuerda, tu cabello es tu lienzo personal! Con estos consejos, estarás preparado para explorar las últimas tendencias y llevar tu estilo al siguiente nivel.

Marcos de Joss

Pregúntale
a Marcos.
¿Te gustaría que Marcos te resolviera algunas dudas?
Puedes hacer tus preguntas en el siguiente link:
http://www.marcosdejoss.com/preguntale.html

Cosmética Natural

Por Beth Rick

Cada vez más se usa lo natural y sostenible. La cosmetología casera es una opción deliciosa y respetuosa con la piel y el medio ambiente. Al crear tus propios productos de belleza, puedes asegurarte de conocer cada ingrediente que aplicas en tu piel. Aquí tienes algunas recetas fáciles yefectivas.

Limpiador Facial de Aceite de Coco y Miel

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de coco virgen
1 cucharada de miel cruda

Instrucciones:

Mezcla el aceite de coco y la miel en un tazón pequeño.
Aplica la mezcla sobre tu rostro, masajeando suavemente en movimientos circulares y déjatelo durante unos minutos. Enjuaga con agua tibia
Este limpiador facial no solo elimina las impurezas, sino que también nutre la piel con los beneficios hidratantes y antioxidantes del aceite de coco y la miel.

Exfoliante Corporal de Azúcar y Aceite Esencial

Ingredientes:

1 taza de azúcar moreno
1/2 taza de aceite de almendra dulce
10 gotas de aceite esencial de lavanda

Instrucciones:

Mezcla el azúcar, el aceite de almendras dulces y el aceite esencial en un recipiente.
Utiliza la mezcla en la ducha, masajeando suavemente sobre la piel húmeda.
Enjuaga con agua tibia para revelar una piel suave y renovada.
Este exfoliante corporal no solo elimina las células muertas de la piel, sino que también deja un aroma relajante gracias al aceite esencial de lavanda.

Mascarilla Facial de Aguacate y Avena

Ingredientes:

1/2 aguacate maduro
2 cucharadas de avena en hojuelas
1 cucharada de miel

Instrucciones:

Tritura el aguacate en un tazón y mezcla con la avena y la miel.
Aplica la mezcla sobre el rostro limpio y déjala actuar durante 15-20 minutos. Enjuaga con agua tibia. Esta mascarilla facial es rica en nutrientes, hidrata profundamente y calma la piel gracias a la combinación de aguacate y avena.

Bálsamo Labial de Manteca de Karité y Aceite de Coco

Ingredientes:

2 cucharadas de manteca de karité
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharadita de cera de abejas

Instrucciones:

Derrite la manteca de karité, el aceite de coco y la cera de abejas al baño maría.
Vierte la mezcla en un recipiente pequeño y deja que se enfríe y solidifique.
Aplica el bálsamo labial según sea necesario para unos labios suaves y nutridos.
Este bálsamo labial casero es una solución natural y libre de químicos para combatir labios secos y agrietados.

FOTOGRAFÍAS: DESIGN BY FREEPIK

Rituales Nocturnos para un Sueño Profundo

Por Beth Rick

Lograr un sueño reparador es esencial para mantener un equilibrio saludable en nuestra vida cotidiana. Adoptar rituales nocturnos que induzcan la calma y preparen el cuerpo y la mente para el descanso puede marcar la diferencia entre una noche de insomnio y un sueño profundo y restaurador. Aquí te presentamos una guía de rituales nocturnos para ayudarte a crear una transición tranquila hacia el mundo de los sueños.

1. Apaga Pantallas una Hora Antes de Dormir:

La luz azul de dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño. Desconéctate de pantallas al menos una hora antes de acostarte.

2. Crea un Ambiente Relajante:

Asegúrate de que tu dormitorio sea un santuario de tranquilidad. Ajusta la iluminación, utiliza aromas relajantes con velas o difusores, y elige ropa de cama cómoda.

3. Practica la Respiración Profunda:

Dedica unos minutos a una respiración profunda y consciente. Inhala profundamente por la nariz, retén el aliento por unos segundos y exhala lentamente por la boca. Esto ayuda a calmar el sistema nervioso.

4. Un Baño Relajante:

Sumérgete en un baño tibio con sales de baño o aceites esenciales como lavanda o manzanilla. El calor del agua relaja los músculos y la fragancia calmante prepara el cuerpo para el descanso.

5. Establece una Rutina de Lectura:

Lee un libro físico (sin luz artificial) antes de acostarte. Escoger lecturas relajantes ayuda a desconectar la mente de las preocupaciones del día.

6. Práctica de Yoga o Estiramientos Suaves:

Realiza una breve sesión de yoga suave o estiramientos para liberar tensiones acumuladas en el cuerpo. Esto también ayuda a liberar la ansiedad y a preparar los músculos para el sueño.

7. Diario de Gratitud o Pensamientos Positivos:

Antes de acostarte, escribe en un diario algunas cosas por las que te sientas agradecido o reflexiona sobre eventos positivos del día. Esto puede ayudar a disminuir el estrés y crear un estado mental positivo.

8. Infusión Relajante:

Prepara una infusión relajante como manzanilla, valeriana o té de lavanda. Estas hierbas tienen propiedades calmantes que pueden facilitar el sueño.

9. Escucha Música Tranquila:

Elige música suave y relajante para escuchar antes de dormir. Puedes crear una lista de reproducción especial para las noches que favorezca la serenidad.

10. Visualización Guiada:

Practica una breve sesión de visualización guiada. Cierra los ojos e imagina un lugar tranquilo y pacífico. Visualizar entornos relajantes puede ayudar a reducir la actividad mental.

¡Que tengas dulces sueños!

¡DESPIERTA RENOVADO!

Sostenibilidad, Confort y Salud en tus Sábanas

Por Beth Rick

En la incesante búsqueda de la noche de descanso perfecta, la elección de las sábanas se convierte en un factor crucial. Si buscas una opción más sostenible que las sábanas de algodón convencionales, las sábanas de bambú pueden ser tu solución anhelada.

Estas sábanas, elaboradas a partir de la fibra extraída de los tallos de bambú, destacan por su suavidad única y su alta transpirabilidad. La fibra de bambú no solo es respetuosa con el medio ambiente, siendo una de las plantas más rápidamente renovables, sino que también ofrece beneficios notables para la salud.

Las sábanas de bambú, gracias a sus propiedades termorreguladoras, mantienen una temperatura corporal constante durante toda la noche, especialmente beneficioso para aquellos con problemas de regulación térmica. Además, son hipoalergénicas y resistentes a los ácaros del polvo, siendo una opción ideal para personas con alergias o sensibilidades.

Más allá de su contribución al bienestar, estas sábanas son duraderas y resistentes, superando a las sábanas de algodón convencionales. Elegir sábanas de bambú no solo implica mejorar la calidad del sueño, sino también reducir tu huella de carbono y contribuir a un mundo más saludable.

En resumen, las sábanas de bambú ofrecen una experiencia de sueño excepcional, fusionando comodidad, sostenibilidad y beneficios para la salud. Al considerar esta opción, asegúrate de optar por sábanas de bambú de alta calidad para disfrutar plenamente de todos sus beneficios.

¡Sueñá, descansa y
despierta como nuevo!

.FOTOGRAFÍAS: DESIGN BY FREEPIK

La Clave del Éxito en el Emprendimiento

Por Daniel Boomberg

El camino hacia la realización profesional puede afectar significativamente el estilo de vida de los emprendedores y encontrar el equilibrio puede ser difícil, pero lograrlo es la única forma en la que podemos tener una vida plena, tanto laboral como personalmente.

1 Definiendo el Éxito Personal:
El emprendimiento a menudo está asociado con el éxito financiero, pero es crucial ir más allá de la riqueza material. Define lo que el éxito significa para ti en términos de satisfacción personal, equilibrio entre vida laboral, personal, y contribución a la comunidad.

2 Creando una Rutina Equilibrada:
Establecer una rutina diaria que equilibre las demandas del negocio con el autocuidado es esencial. Dedica tiempo para el trabajo, pero también reserva momentos para actividades recreativas, ejercicios y momentos de relajación.

3 Cultivando la Resiliencia:
El emprendimiento implica enfrentar desafíos constantes. Desarrolla la resiliencia para superar obstáculos y aprender de los fracasos. La capacidad de adaptarse es clave para mantener un estilo de vida equilibrado.

4 Incorporando la Pasión en el Trabajo:
Encuentra la conexión entre tu pasión y tu emprendimiento. Cuando trabajas en algo que amas, es más probable que encuentres satisfacción en tu vida profesional y personal.

5 Estableciendo Límites Saludables:
El emprendimiento puede consumir todo tu tiempo si no estableces límites. Define horas laborales claras y respeta esos límites para evitar el agotamiento y proteger tu bienestar mental.

6 Fomentando Conexiones Significativas:
No descuides tus relaciones personales en búsqueda del éxito empresarial. Cultiva conexiones significativas con amigos y familiares, ya que estas relaciones son vitales para tu bienestar emocional.

7 Autocuidado como Prioridad:
Haz del autocuidado una prioridad. Incorpora hábitos saludables como ejercicio regular, una dieta equilibrada y prácticas de relajación en tu rutina diaria.

8 Aprender a Delegar:
Reconoce que no puedes hacer todo tú solo. Delegar responsabilidades te permitirá concentrarte en lo que realmente importa y mantener un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida.

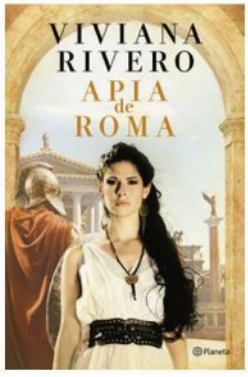
9 Desconectar y Recargar:
Programa momentos de desconexión total. Ya sea un día libre ocasional o unas vacaciones, estos momentos son esenciales para recargar energía y regresar al trabajo renovado.

¡Emprende con pasión, pero no olvides cuidar de ti mismo en el camino!

Un lugar de la mancha recomienda

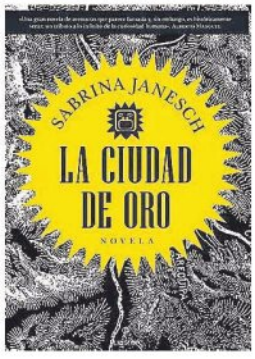
Un lugar de la mancha

Bienvenidos a otra travesía literaria con las sugerencias de nuestra libreria favorita: "Un Lugar de la Mancha". Exploramos las páginas de la literatura guiados por la pasión y conocimiento de estos expertos en descubrir tesoros literarios. Adéntrate en sus recomendaciones, donde cada libro es una puerta hacia mundos fascinantes que prometen cautivar, emocionar y enriquecer nuestra experiencia como lectores ávidos. ¿Listos para embarcarse en una nueva odisea literaria?



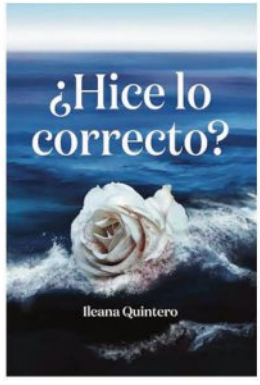
Apia de Roma - Viviana Rivero

En la Roma imperial, Apia Pópulus, forzada a casarse con Salvio Sextus, enfrenta intrigas políticas y violencia. Soporta la tiranía de su esposo, lucha contra la opresión patriarcal con su esclava Furnilla y encuentra un apasionado romance con el centurión Manius Marcio. La novela de Viviana Rivero explora su lucha por igualdad, independencia y amor en un mundo hostil.



La ciudad de oro - Sabrina Janesch

En 1887, Augusto Berns dice haber encontrado la ciudad perdida de los incas en Perú, desatando un frenesí mediático. La historia sigue a Berns, un joven obsesionado con El Dorado, quien realiza una peligrosa odisea por los Andes durante las guerras de independencia de Perú. Investigación reciente revela que este explorador alemán descubrió Machu Picchu. Sabrina Janesch narra esta historia en una novela que reflexiona sobre la búsqueda incansable de los sueños en un mundo exótico.



¿Hice lo correcto? - Ileana Quintero

Roberto lucha incansablemente por proteger a su hijo y preservar su nueva familia, enfrentándose a una venganza implacable tras ser traicionado por su exesposa y su patria. Sobrevive a vejaciones y abusos atroces mientras confronta su peor demonio: el idealismo. Esta historia única explora temas profundos de justicia, redención y supervivencia en medio de la traición y el abuso, destacando el inquebrantable espíritu humano.

La coleccionista de historias - Sally Page

Janice, mujer de la limpieza, encuentra historias fascinantes en su día a día con personas peculiares. Al limpiar para la señora B, una nonagenaria cascarrabias, Janice siente que alguien está dispuesto a escucharla, aunque piensa que no tiene una historia para compartir. La señora B intuye que Janice guarda un secreto, recordándonos que todos tenemos una historia que contar.

Hábitos atómicos - James Clear

"HÁBITOS ATÓMICOS" explora cómo vivir mejor al transformar pequeños hábitos. James Clear ofrece ideas respaldadas por investigaciones científicas para superar malos hábitos y desarrollar un sistema eficaz que conduzca al éxito. Aprende a darte tiempo para nuevos hábitos, superar la falta de motivación, diseñar un ambiente propicio y regresar al buen camino después de desviarte.

Doña Huevotes - Anamar Orihuela

En "Doña Huevotes", Anamar Orihuela comparte experiencias íntimas y terapias efectivas para ayudar a mujeres, explorando comportamientos y carencias desde la infancia. La obra, fuerte pero llena de ternura, sirve como guía terapéutica esencial para mujeres que esconden emociones y fracturas del alma, buscando lograr empatía y mostrar el poder de su sensibilidad y determinación.

Las leyes para todos los días - Robert Greene

Este libro es una guía para tomar control de tu destino. A lo largo de dos décadas, Greene se ha convertido en el consejero personal de millones, explorando temas como el poder, la estrategia, la seducción y el desarrollo personal.

Cuerpo, mente y alma

Por Alexa Morodo

Siempre es importante centrarnos en nuestro bienestar integral y si no lo hemos hecho, el inicio de un nuevo año es una buena opción para empezar a hacerlo, pero muchas veces no sabemos como, aquí te traemos algunas ideas que puedes usar para empezar a construir hábitos que nutran tu cuerpo, calmen tu mente y alimenten tu alma.

1. Haz ejercicio

Comenzamos el viaje hacia el bienestar con la importancia del movimiento. Si nunca has podido crear este hábito te recomendamos empezar con ejercicios cortos y simples, puedes salir a caminar, hacer ejercicios de estiramiento o sesiones de 10 minutos, lo importante es crear el hábito. Define metas alcanzables, en lugar de hacer ejercicio todos los días puedes empezar con dos o tres veces a la semana y no te castigues si pierdes una sesión, vuelve a enfocarte, continúa con la rutina y celebra tus logros.

Una buena opción es buscar actividades o entrar a clases que te gusten, hay mucha variedad para todo tipo de gustos. Algunas opciones pueden ser clases de baile, yoga, barre, ciclismo, kikboxing, natación o tenis, estas son solo algunas ideas pero, si no te gustan busca algo más que se adapte a tus ti. También puedes hacerlo con un amigo, esto puede hacerlo más divertido y se pueden motivar mutuamente.

2. Mindfulness y Meditación para el Equilibrio Mental

La mente es un componente vital de nuestro bienestar general. La meditación y la atención plena son prácticas que pueden calmar el torbellino mental y cultivar la claridad. Dedica unos minutos al día para sentarte en silencio, enfocándote en tu respiración. La meditación no solo te ayuda a gestionar el estrés, sino que también fortalece la conexión mente-cuerpo. Además, la atención plena en las actividades diarias, como comer o caminar, puede mejorar tu calidad de vida de manera significativa. Algunas formas de hacer esto son las siguientes:

Respiración consiente: Dedica unos minutos a la meditación enfocada en la respiración consciente. Inhala y exhala lentamente, contando cada respiración. Al llegar a diez, comienza de nuevo. Esto ayuda a calmar la mente y a estar presente en el momento.

Meditación guiada: Utiliza grabaciones de meditación guiada. Puedes encontrar diversas opcio-

nes en línea que te guiarán a través de visualizaciones relajantes, afirmaciones positivas y técnicas para soltar la tensión. Esto es especialmente útil para principiantes.

Mantra o afirmación: Elige un mantra o afirmación positiva que resuene contigo. Puede ser una palabra o una frase corta. Repítelo suavemente en tu mente durante la meditación, enfocándote en su significado y permitiendo que te traiga calma.

3. Alimentación Consciente

La conexión entre la nutrición y el bienestar es innegable. Practicar la alimentación consciente implica prestar atención a lo que comes y cómo afecta a tu cuerpo. Sin duda alguna esto no es un tema sencillo y si quieres empezar a cuidar tu alimentación, lo mejor que te podemos recomendar es acudir a un especialista, un nutriólogo sería ideal.

Algunas cosas sencillas que puedes empezar cambiando son incorporar alimentos frescos y nutritivos en tu dieta, como frutas, verduras, granos y proteínas magras. También puedes buscar recetas que te inspiren a disfrutar de la comida de una manera equilibrada.

4. Cuidado de la Piel

Lo primero y más importante es que sepas que todas las pieles son diferentes y necesitan diferentes cuidados, si quieres una rutina especifica lo mejor es que acudas con un dermatólogo. Una vez dicho esto, nosotros te recomendamos limpiar tu rostro regularmente, de preferencia en la mañana y en la noche usando un jabón que sea amigable con la piel, un jabón neutro es buena opción. Hidrata tu piel y usa protector solar todos los días, aunque no salgas de casa. Puedes exfoliarte una vez por semana, esto depende mucho de tu tipo de piel y puede ser que debas hacerlo con menor frecuencia. Bebe suficiente agua para mantenerte hidratada desde el interior. Duerme lo suficiente cada noche, el sueño reparador es crucial para la regeneración celular y la salud de la piel.

5. Conexión Espiritual

Explora tu espiritualidad a través de prácticas que nutran tu alma. Desde meditaciones guiadas hasta la lectura de textos inspiradores.

Este es un tema que depende mucho de tus propias creencias, el cómo lo hagas, pero hazlo. Puede ser a través de la oración, meditación, la conexión con la naturaleza o la lectura de textos espirituales o de crecimiento personal. Establece un espacio sagrado en tu vida diaria para reconectar contigo mismo.

FOTOGRAFÍA: DESIGN BY FREEPIK

Embajadores CRECE TÚ

Juan Ríos

Anahí Fraser

Dani Torres

Dani Torres, Arlette Pacheco, Juan Rios, Anahí Fraser, Óscar Medellín

La Familia CRECE TÚ sigue creciendo

Por Cristina G. Porrúa

El pasado jueves 18 de enero, la familia Crece Tú experimentó un emocionante crecimiento durante el evento de embajadores que tuvo lugar en un entorno lleno de magia y conexión. Diversas personalidades, entre ellas Stefania de Aranda, Arlette Pacheco, Roberto Tello junto con su esposa Gabriela Renata, Óscar Medellín, Valeria Burgos, Anahí Fraser, Lore Sevilla, Dani Torres, Xime Borrego, la fundadora de *Light Sanctuary*, Pamela y Juan Ríos para explorar y compartir los maravillosos beneficios que tienen los caballos.

Mientras desayunaban deliciosos chilaquiles, disfrutaron de una plática enriquecedora sobre los beneficios tanto físicos como mentales que los caballos pueden aportar a nuestras vidas. La conexión entre humanos y caballos se exploró a fondo, revelando la esencia espiritual y terapéutica de estos majestuosos animales.

La actividad estrella del día fue un taller sensorial que permitió a los participantes experimentar con todos sus sentidos, viviendo una experiencia única guiada por los caballos. Este enfoque novedoso y enriquecedor brindó una oportunidad para la autorreflexión y la conexión profunda con uno mismo, todo ello en un entorno seguro y guiado por maestros excepcionales: los caballos.

Los anfitriones, Jorge y Natalia, fundadores de Crece Tú, junto con Diana Valverde de "Corazón Consentido," ofrecieron más que un evento educativo; proporcionaron una experiencia transformadora. No solo se trató de aprender sobre la equinoterapia y sus beneficios, sino también de disfrutar de un espacio abierto para todos, un refugio donde la conexión humana y la autoexploración se fusionaron de manera inigualable.

El evento fue un torrente de emociones, desde risas contagiosas hasta lágrimas de gratitud. Hubo momentos de reflexión profunda y, sobre todo, una sensación duradera de paz que dejó una huella imborrable en cada participante.

Crece Tú sigue demostrando su compromiso con el crecimiento personal y la conexión genuina entre las personas. Este evento de embajadores, más que una reunión; fue un paso significativo en el viaje hacia el bienestar integral, guiado por la fuerza sanadora de los caballos y la dedicación de aquellos que lideran este movimiento extraordinario.

.FOTOGRAFÍA: ALEXIS ZENDEJAS / C MODA

Anahí Fraser, Juan Rios, Oscar Medellín, Stefania de Aranda, Pamela, Xime Borrego, Arlette Pacheco, Roberto Tello y Gabriela Renata.

Dani Torres, Arlette Pacheco, Juan Rios, Anahí Fraser, Óscar Medellín, Valeria Burgos, Stefania de Aranda, Pamela, Xime Borrego, Roberto Tello y Gabriela Renata.

Bodas Únicas:

Aprovechando al Máximo la Temporada Menos Popular

La elección de organizar una boda durante la temporada baja no solo puede resultar encantadora, sino también financieramente sensata. Las bodas en temporadas menos populares ofrecen numerosas ventajas, desde la disponibilidad de proveedores hasta tarifas más asequibles. Aquí te presentamos una guía completa con consejos para planificar una boda excepcional durante la temporada baja.

1. Selección del Mes Estratégico:

Optar por meses menos solicitados puede traducirse en precios más bajos y mayor disponibilidad. Los meses de noviembre a marzo suelen ser ideales, evitando las fechas festivas que aún pueden tener alta demanda.

2. Negociación con Proveedores:

Aprovecha la menor demanda durante la temporada baja para negociar tarifas y obtener descuentos con proveedores. Muchos estarán dispuestos a ajustar sus precios para asegurar clientes en momentos más tranquilos.

3. Ubicaciones de Bodas Exclusivas:

Explora locaciones de bodas que podrían no estar disponibles durante la temporada alta. Desde pintorescas haciendas hasta íntimas playas, la temporada baja puede ofrecer opciones exclusivas que se adaptan a tus gustos.

4. Deslúmbralos con la Decoración:

Aprovecha la creatividad con la decoración, ya que los costos pueden reducirse. Las velas, luces cálidas y detalles acogedores pueden transformar un lugar y crear una atmósfera mágica.

5. Atención Personalizada:

Durante la temporada baja, los proveedores tienen más tiempo para dedicar atención personalizada a cada boda. Aprovecha esto para discutir detalladamente tus preferencias y asegurarte de que cada aspecto se ajuste a tus sueños.

6. Clima Romántico y Fotografía Espectacular:

Las bodas en temporada baja a menudo ofrecen un clima más suave y romántico. Los fotógrafos pueden capturar momentos inolvidables con una iluminación única y paisajes que no están disponibles en otras estaciones.

7. Invitaciones Estratégicas:

Aprovecha la temporada baja para organizar una boda más íntima y personal. La lista de invi-

.FOTOGRAFÍA: DESIGN BY FREEPIK

tados puede ser más manejable, permitiéndote disfrutar de la compañía de tus seres queridos de una manera más cercana.

8. Luna de Miel Sin Multitudes:

Al planificar tu boda en temporada baja, también puedes beneficiarte de destinos de luna de miel menos concurridos. Disfruta de una escapada romántica con menos multitudes y tarifas más asequibles.

9. Flexibilidad con la Fecha:

Mantén cierta flexibilidad con la fecha de la boda para aprovechar las mejores ofertas. Puedes negociar precios aún más efectivamente si estás dispuesto a ajustar la fecha ligeramente.

10. Contratación de Profesionales Experimentados:

Aprovecha la temporada baja para contratar profesionales experimentados que normalmente podrían estar ocupados durante los meses más concurridos. Desde planificadores de bodas hasta músicos, tendrás acceso a talento de alta calidad.

Planificar una boda en temporada baja puede resultar en una celebración única y emocionante, ofreciendo experiencias que los meses más populares no pueden igualar. Desde precios más bajos hasta un toque íntimo, esta elección estratégica te permitirá disfrutar del día de tu boda con menos estrés y más encanto. ¡Que viva el amor durante todo el año!

.FOTOGRAFÍA: DESIGN BY FREEPIK

Maquillaje y Peinado que Rompen Esquemas

El día de tu boda es una ocasión única para resplandecer y reflejar tu estilo personal. Si eres una novia moderna que busca romper con las convenciones tradicionales, aquí te presentamos ideas frescas y vanguardistas de maquillaje y peinado para que deslumbres en tu día especial.

1. Elegancia Minimalista:

Si eres fanática del "menos es más", opta por un maquillaje minimalista. Una base ligera, tonos neutros en los ojos y labios, junto con un peinado sencillo, como un moño bajo o suelto, brindarán una elegancia discreta y moderna.

2. Labios Atrevidos:

Rompe con la tradición usando labios en tonos audaces como rojos intensos, ciruelas o incluso colores metálicos. Combina este look con un maquillaje de ojos suave para equilibrar la intensidad.

3. Ojos Ahumados con Toque Metálico:

Dale un giro contemporáneo al clásico ojo ahumado incorporando tonos metálicos. Opta por sombras en tonos como el oro, plata o bronce para un toque de glamour moderno.

4. Peinados Desenfadados:

Las novias modernas pueden alejarse de los peinados pulidos y optar por estilos más desenfadados. Las trenzas despeinadas, las ondas naturales y los estilos sueltos son opciones ideales para un look relajado y chic.

5. Delineado Gráfico:

Juega con el delineado de ojos de manera creativa. Experimenta con líneas gráficas, como un cat-eye extendido o formas geométricas sutiles, para un toque contemporáneo y vanguardista.

FOTOGRAFÍA: DESIGN FREEPIK

6. Colores Inesperados:

¿Por qué limitarse a tonos neutros? Incorpora colores inesperados en tu maquillaje y peinado. Piensa en sombras vibrantes o mechones de colores atrevidos para un look que refleje tu personalidad única.

7. Accesorios Modernos:

Dale un toque moderno a tu peinado con accesorios contemporáneos. Horquillas metálicas, diademas geométricas o incluso perlas dispuestas de manera única pueden realzar tu peinado de forma innovadora.

8. Peinados con Textura:

Opta por peinados con textura para agregar dimensión y movimiento a tu look. Rizos suaves, trenzas texturizadas o peinados con efecto despeinado pueden ser opciones encantadoras y modernas.

9. Maquillaje *Glow*:

Consigue un aspecto luminoso y saludable con un maquillaje "*glow*". Resalta los puntos altos del rostro con iluminador para un brillo natural y juvenil.

Recuerda que lo más importante es que te sientas cómoda y fiel a ti misma en tu día especial.

Estas ideas de maquillaje y peinado para novias modernas son solo el punto de partida.

¡Permítete experimentar y encontrar el look perfecto que resalte tu belleza única!

.FOTOGRAFÍAS: DESIGN FREEPIK

CRISTINA GP
IMAGE & MAKEUP
Maquillaje profesional
- Social
- Novias
- Editorial
- F/X y caracterización
5519495850
@cristinagp___

Cartier

¡SUSCRÍBETE GRATIS!

A LA VERSIÓN DIGITAL DE NUESTRA REVISTA

www.revistacmoda.com

¿Eres un emprendedor de la moda?

¿Quieres que tu marca llegue a las personas indicadas?

CMODA

tiene una opción para ti

EMILIA WICKSTEAD

Gracias por descargar,
te deseo buena lectura

Att: Kises